

# Stage 1 | 起點，想清楚：CAFEC 與提示語的第一課

AI Coach

Hung-Hua Tien

2025-06-24

## Table of contents

1	提示語不是魔法咒語，是一種語言的練習	1
2	CAFEC 是提示語，更是語義思考框架	2
3	Stage 1 的目標：讓學生從使用者變成設計者	2
4	我們學到的事：CAFEC 是學習結構化思考的起點	3
5	這條路我們一起走，也邀請你同行	3

我們和學生一樣，都站在人機協作的時代門口。在課堂上，我們不斷嘗試一件事：怎麼把腦中混亂的想法，變成 AI 聽得懂的語言。這個任務不只艱難，而且前所未有。

我們發現，所有的提示語教學，如果從「怎麼寫得更好」開始，常常會卡關。真正的問題不是「寫不好」，而是「還沒想清楚」。

## 1 提示語不是魔法咒語，是一種語言的練習

現在坊間很多人談提示語工程，教各種技巧與模版。但我們越教越覺得：這不只是技巧問題，而是語言與思考的問題。

學生之所以不會寫提示語，是因為不知道自己要幹嘛；AI 之所以給不出好回答，是因為我們根本沒說清楚；甚至我們以為已經說清楚，其實只是自言自語。

於是我們開始反過來思考：

- 與其教寫提示語，能不能先教「怎麼想清楚」？
- 與其複製技巧，有沒有一個語言結構可以幫助釐清需求？
- 與其只是叫 AI 幫忙，我們能不能設計出更好的「合作流程」？

這些問題讓我們開始走出自己的語義路線。

## 2 CAFEC 是提示語，更是語義思考框架

CAFEC 最早只是我們總結出的提示語六要素架構：

- **C** – Character（角色設定：AI 角色與目標受眾）
- **A** – Action（任務動作與步驟）
- **F** – Format（輸出格式與表現形式）
- **E** – Example（範例支援與樣本設定）
- **C** – Constraint（限制條件與技術參數）

但慢慢地，我們發現：CAFEC 不只是格式，它其實是一種語義模組的設計工具，幫助人把腦中的想法結構化。

它的重點不是幫助 AI「做」，而是幫助人「想」。甚至對多數學生而言：寫好提示語的關鍵不是寫得漂亮，而是先把自己搞清楚。

## 3 Stage 1 的目標：讓學生從使用者變成設計者

我們的大一課程《AI 跨域應用與程式設計》就從這裡開始。我們帶學生從最基本的語義元件出發，一步一步練習：

1. 理解 AI 是怎麼解讀語言的（從人話到任務模組）
2. 把自己的需求分解成語義元素（角色、動作、格式、例子、限制）
3. 學會分析他人的提示語，再重構自己的語義結構

這些練習讓學生逐漸意識到：

原來提示語不是在對 AI 下指令，而是在說明我的任務與想法。

## 4 我們學到的事：CAFEC 是學習結構化思考的起點

在實際教學中，我們開始使用 CAFEC Prompt Checklist，幫助學生檢查提示語中的語義缺漏；我們觀察到：

- 多數學生忽略的是 **Format**（輸出形式）與 **Constraint**（限制條件）
- 有些學生不確定要給不給範例，導致 **Example** 模組空白
- 甚至有些人沒想過要設定角色（Character），一開頭就說「幫我做」

這些看似簡單的問題，正是「還沒想清楚」的證據。而 CAFEC 的價值就在這裡：它像一張語義地圖，提醒我們在出發前，先確認帶齊所有語意裝備。

## 5 這條路我們一起走，也邀請你同行

這篇文章，是我們四階段架構中第一階段的記錄。

- Stage 1 | 人：想清楚
- Stage 2 | AI：說明白
- Stage 3 | 資料：找證據
- Stage 4 | 共創：做決定

我們會一篇篇把它寫完，發佈在 Medium，也整理成課程講義。

因為我們相信：這條提示語的學習之路，不只是為了掌握 AI，而是為了重新學會思考與表達。

如果你也在思考「如何跟 AI 好好合作」，歡迎關注這系列，讓我們一起，把話說清楚，把事想明白。